



PLANEACION DIETETICA
**DIETAS EN DISTINTAS
ETAPAS Y ESTILOS DE
VIDA.**

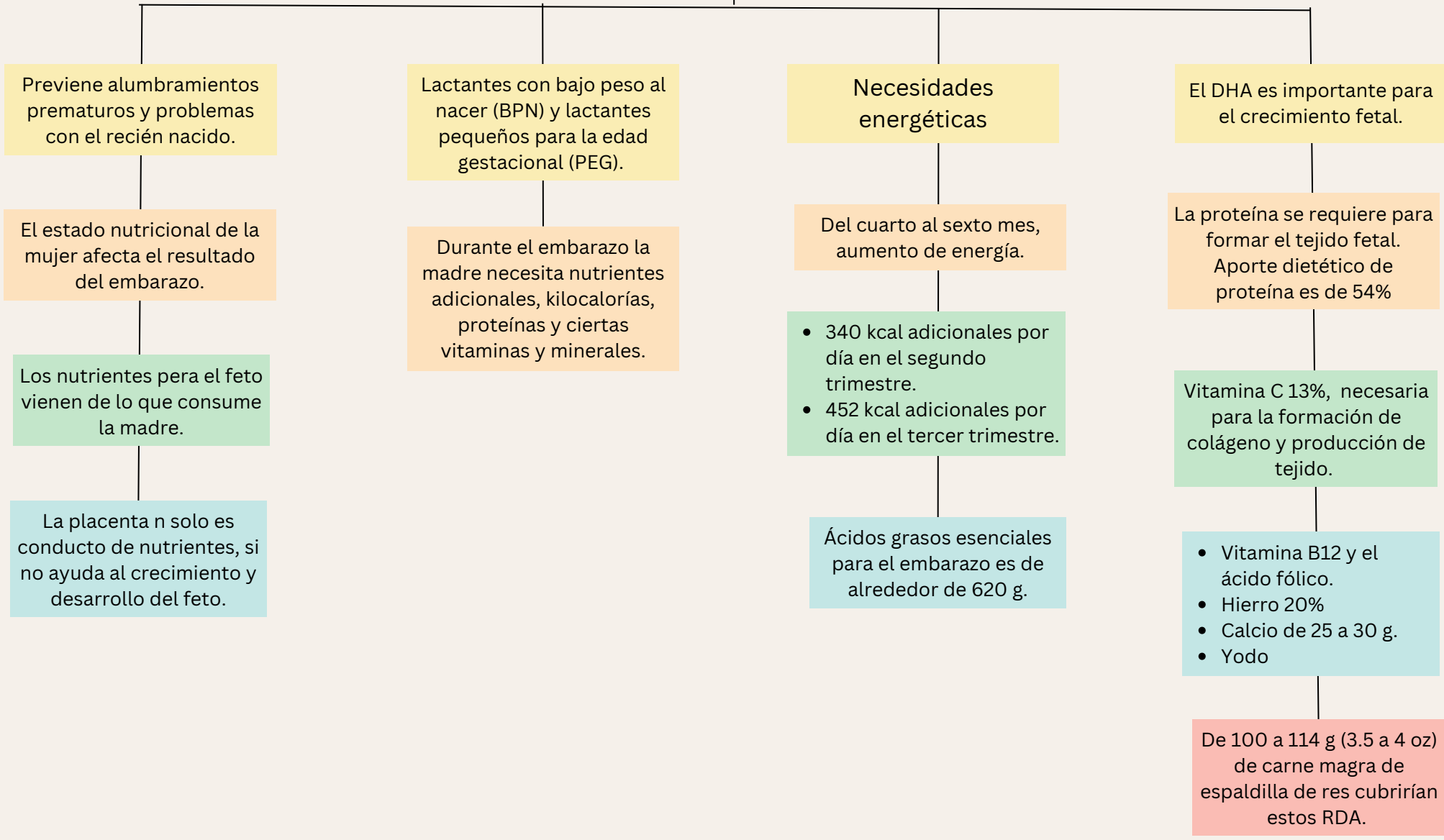
NUTRICIÓN 2ºA



ALUMNA: Karol Figueroa Morales.
MAESTRA: Daniela Monserrat Mendez Guillen



Dieta en el embarazo y lactancia.



DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

Control del peso

Volumen plasmático:
Durante el embarazo se expande cerca del 50%

Mujer con peso normal debe subir 1 a 2 kg.

Una mujer debe ganar cuando menos 10-12 kg durante el periodo de gestación.

Bases y normas.

Mujeres maduras embarazadas requieren menos cambios nutricionales, deben tener variedad.

Las adolescentes embarazadas requieren mas nutrientes ya que cubren sus necesidades de desarrollo.

El embarazo se inicia con la implantación de un óvulo fecundado.

Planificación del menú.

Perfil calórico de una adulta y embarazada (10-15% kcal de proteínas, 50-55% de HC y 30% de lípidos).

- Ingesta con 5 comidas.
- Seleccionar en calidad y no cantidad.
- Debe contener todos los grupos de alimentos.
- Técnicas culinarias son cocción al agua, al horno, en papillote y a la plancha.

- Cero alcohol y tabaco.
- Moderar el consumo de sal.
- Realizar AF moderada de forma regular.
- Controlar el peso.

Alimentación infantil.

Establecer hábitos dietéticos.

Una buena alimentación ayuda a prevenir enfermedades en la edad adulta.

DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS Y ESTILOS DE VIDA.

Dietas post-lactancia.

Primer periodo de la vida y cuando la madre mas nutrientes necesita.

La calidad de la leche materna dependerá de la nutrición materna.

A partir de los seis meses de edad la LM puede no aportar suficiente energía, proteína, hierro, calcio, vitamina D.

Introducir la AC son la velocidad de crecimiento, la edad de paso de los movimientos de succión, deglución a succión-masticación-deglución.

Introducción de alimentos.

- LM durante los 1° 6 meses.
- Valorar el ambiente sociocultural, actitud de los padres y la relación madre-hijo.
- La AC no debe introducirse antes de las 17 semanas.
- El AC se introduce cuando el niño ya se puede sentar y masticar.

Lo ideal es introducir los alimentos que contienen los nutrientes con riesgo de ingesta deficitaria.

La LV no debería introducirse como principal bebida antes de los 12 meses.

Normas y calendario.

Etapa lactante-preescolar.

Se empiezan a crear hábitos y desarrolla su gusto con sabores, textura.

La ingesta media recomendada de un nutriente para cubrir los requerimientos del 98%.

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
- Proteínas: 1.1 g/kg/día.
- HC: 130 g/día.
- Fibra: Al de 19 g/día.
- Lípidos: entre el 30 y el 40% del VCT.

Alimentación en el niño pre-escolar, escolar y adolescente.

Preescolares (3-6 años)
Escolares (6-11 años):
Cosas en común:
crecimiento estable de unos 5-7 cm/año y un aumento de peso de unos 2,5-3,5 kg/año.

Requerimientos:

- Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/día en niñas.
- Proteínas: 0.95 g/kg y día.
- HC: 130 g/día.
- Lípidos: entre el 25 y el 35% del VCT.

ADOLECENTE: Empiezan los cambios físicos y psicológicos y empiezan los cambios de AF y forma de alimentarse.

**BIBLIOGRAFÍA:
UNIVERSIDAD DEL
SURESTE (2023)
ANTOLOGÍA
PLANEACIÓN DIETÉTICA.**